

LO

MAGAZINE
KVLO.NL

PRAKTIJK

Gezond bewegen

TOPIC

Arbeids- perspectief

TOPIC

Arbeidsperspectief

Beste collega,

Voor je ligt een speciale uitgave van het LO Magazine Digitaal. Speciaal samengesteld voor jou als nieuwkomer in het werkveld van bewegen en sport. We hopen dat dit magazine je helpt bij je voorbereiding voor en je eerste stappen op de arbeidsmarkt. Veel leesplezier!



08



Reageren op
vakbladartikelen?
redactie@kvlo.nl

- 02** Inhoud
- 03** Voorwoord
- 04** De KVLO zet je in beweging
- 06** Je eerste aanstelling in het onderwijs | Team Juridisch KVLO
- 08** Solliciteren | Team Communicatie KVLO
- 11** Benchmark | Team Juridisch KVLO
- 13** Interview met een starter | Ger van Mossel
- 16** Vliegende start | Team Onderwijs KVLO
- 18** Gezond bewegen, een zorg of een zegen? | PRAKTIJK Maarten Massink
- 22** Lidmaatschap KVLO

Scan of klik op de QR-code naar LO Magazine Digitaal



<https://www.kvlo.nl/wat-we-doen/lo-magazine/>





13

Foto cover: Martin Hogenboom

Colofon **Redactie:** Ger van Mossel (hoofdredacteur), Maarten Massink (praktijkredacteur), Hjalmar Zoetewei (webredacteur), Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieraad:** Monique van Ark, Berend Brouwer (VZ), Dilenne van Campen, Douwe van Dijk, Frank Gerritsen, Harold Hofenk, Frank Jacobs, Herman Verveld. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl. **Verschijningsdata:** zie www.kvlo.nl **Handelsadvertenties:** OnderwijsMedia, Tel.: 030 - 210 23 86, e-mail: sales@onderwijsmedia.nl, www.onderwijsmedia.nl **Vormgeving en opmaak:** FIZZ | Digital Agency - fizz.nl. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt mogelijk gebruik via andere media-uitingen van de KVLO in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechthebbenden te achterhalen. Indien u onverhoopt meent rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.

Geef jij samen met ons een boost aan leren bewegen?

Beste nieuwe collega,

Ik nodig je uit om samen met al je collega's het leren bewegen nog meer op de kaart te zetten. Je bent als kersverse beweegprofessional van harte welkom bij de KVLO, de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding.

Super dat je bent geslaagd en wij hopen dat je snel aan de slag kunt als beweegprofessional in het onderwijs. Samen aan de bak. We hebben je hard nodig, want als geen ander kan jij kinderen goed leren bewegen en ze plezier bijbrengen in bewegen en sport voor nu en later.

De KVLO is de grootste en ook een van de oudste vakverenigingen van Nederland. Ze is opgericht in 1862 om haar leden zo goed mogelijk te ondersteunen met hulp, advies, kennis en informatie over het vakgebied lichamelijke opvoeding in en rondom de school. Ter gelegenheid van het behalen van je diploma bied ik jou graag dit magazine aan met tips en suggesties die handig kunnen zijn bij het vinden van een baan.

Nog geen lid? Ik nodig je van harte uit om lid te worden. Je kunt je aanmelden via onze site: www.kvlo.nl. We vragen een kleine bijdrage voor je lidmaatschap.

Tot slot. Meer dan ooit hebben de kinderen in Nederland jou nodig. En meer dan ooit heeft de KVLO jou hard nodig om op te komen voor de belangen van goed bewegingsonderwijs en de belangen van de beweegprofessional.

Ik wens je veel beweegplezier in je loopbaan!

Anton Binnenmars

Voorzitter hoofdbestuur KVLO



De KVLO zet je
in beweging

Goed leren beweegen



INHOUD



Eigen geluk nastreven

“De leerlingen sociaal en motorisch helpen ontwikkelen, zodat ze hun eigen geluk kunnen nastreven. De KVLO houdt de leden scherp en op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen” - Docent LO op middelbare school het Mendelcollege.

Voordelen:

- De KVLO behartigt jouw belangen voor het vak LO bij de landelijke politiek en ministeries. Bijvoorbeeld als het gaat om een goede cao, het aantal lessen LO en een veilige werkomgeving.
- Onze helpdesk geeft je advies over onderwijskundige en juridische zaken, arbeid en inkomen, huisvesting en nieuwbouw. Je krijgt rechtsbijstand bij arbeidsproblemen.
- Je bent verzekerd voor aansprakelijkheid bij activiteiten vanuit lichamelijke opvoeding en/of sport, zowel in school- als in verenigingsverband. Dit geldt bij activiteiten vanuit loondienst of als vrijwilliger bij een vereniging.
- Je blijft op de hoogte van trends en ontwikkelingen via LO Magazine en onze digitale nieuwsbrief.
- Je breidt je deskundigheid uit en houdt je kennis op peil door met korting deel te nemen aan onze studiedagen, bijeenkomsten of workshops of door onze Kennisbank te raadplegen.

De KVLO helpt je om kinderen goed te leren bewegen

Je werkt (nu of in de toekomst) op of rondom school en zet je tijdens de gymles of buitenschoolse sportactiviteiten in voor het goed en met plezier leren bewegen van kinderen en jongeren. De KVLO is er voor jou en steunt je in je werk.

“Ik kan op de KVLO rekenen”

“De KVLO is de schakel tussen de politiek en ons vakgebied en maakt zich hard voor het beleid voor bijvoorbeeld de vakdocenten. Ik kan op de KVLO rekenen bij onduidelijkheden op het gebied van beleid of verantwoording.” - Combinatiefunctionaris onderwijs en sport bij Sportservice Noord-Holland Haarlemmermeer.

De KVLO is al meer dan 160 jaar dé belangenvereniging voor leraren lichamelijke opvoeding en combinatiefunctionarissen en buurtsportcoaches onderwijs en sport. We komen op voor de belangen van alle professionals die zich in en rondom de school bezighouden met kinderen goed leren bewegen. Centraal staat

het recht op voldoende lichamelijke opvoeding, gegeven door goed opgeleide vakbekwame professionals.

Dus ben jij:

- student aan de alo, pabo-leergang, mbo Sport en Bewegen, hbo Sportkunde of wo Bewegingswetenschappen;
- vakleerkracht bewegingsonderwijs po of vo;
- vakspecialist bewegingsonderwijs po;
- combinatiefunctionaris/buurt-sportcoach onderwijs en sport;
- docent aan de alo, pabo-leergang, mbo Sport en Bewegen, hbo Sportkunde of wo Bewegingswetenschappen

Word lid via kvlo.nl of scan de QR-code!

Meer weten of direct lid worden?

Ga naar kvlo.nl of scan de QR-code.



Je eerste aanstelling in het onderwijs

Het gaat gebeuren: je eerste baan in het onderwijs/ werkveld! Dan komen vragen bij je op zoals: waar moet ik op letten bij mijn benoeming? Kan ik meteen een vaste aanstelling verwachten? En welk salaris ga ik verdienen? | Team Juridisch KVLO



Het gaat gebeuren: je eerste baan in dienst van de school, gedetacheerd of uitzendkracht?

Voordat je met je werk op school begint, is het belangrijk om te weten op welke voorwaarden je gaat werken. Globaal zijn er twee mogelijkheden; de school neemt je in dienst op basis van de arbeidsvoorwaarden van de cao voortgezet onderwijs (cao-vo) of de arbeidsvoorwaarden van de cao primair onderwijs (cao-po). Je kunt ook via een uitzendbureau, een detachingsbureau of een sportservicebureau voor een school werken.

Als je op uitzendbasis werkt, dan mag dit volgens de cao-vo en -po alleen bij een kortdurende aanstelling wegens ziekte, activiteiten van tijdelijke aard of onvoorziene omstandigheden. De werknemerspartijen bij de cao's in het onderwijs, waar de KVLO (via de FvOv) ook bij hoort, willen dat dit soort aanstellingen tot een minimum wordt beperkt. In de cao-vo en -po en de wet (Waadi) is geregeld dat werknemers die worden ingeleend recht hebben op hetzelfde salaris en toelagen en onkostenvergoedingen net als werknemers die rechtstreeks in dienst zijn van de school.

Krijg ik meteen een vaste aanstelling/benoeming?

Om benoemd te worden heb je een 'Verklaring omtrent het gedrag' nodig. Deze kun je schriftelijk aanvragen bij het bevolkingsregister van je woonplaats. Als je in dienst treedt bij de school/onderwijswerkgever krijg je meestal eerst een benoeming voor bepaalde tijd. Dit kan bij wijze van proef zijn, met uitzicht op een benoeming voor onbepaalde tijd. Een tijdelijk dienstverband duurt in de meeste gevallen maximaal twaalf maanden. In bijzondere gevallen kan deze periode worden verlengd met nog eens twaalf maanden. Ook

kun je tijdelijk worden aangesteld als je bijvoorbeeld iemand vervangt of als je nog geen wettelijke onderwijsbevoegdheid bezit.

Let erop dat je bij je indiensttreding een Akte van benoeming krijgt. Hierin staan de afspraken over je werktijdfactor, je salaris, de cao die van toepassing is en of het contract voor bepaalde of onbepaalde tijd is. Vraag je werkgever waar je de cao kan vinden die op jou van toepassing is.

Om erin te komen

Als beginner krijg je de tijd om het vak echt in de dagelijkse praktijk te leren. In de cao-vo is geregeld dat je als startende leraar minder lessen hoeft te geven. Dit is twintig procent gedurende het eerste jaar van je eerste reguliere aanstelling. Gedurende het tweede jaar van je eerste reguliere aanstelling bedraagt die lesreductie tien procent. Deze tijd kun je onder andere gebruiken voor scholing, het krijgen van begeleiding en het voorbereiden van lessen. Ook in de cao-po is een regeling opgenomen voor startende leraren, je krijgt 40 uur per jaar die je kunt inzetten voor bijvoorbeeld meer voorbereidingstijd (die 40 uur komt boven op de 40 uur voor duurzame inzetbaarheid). Ook heb je recht op een coach voor begeleiding in de beginfase van je loopbaan.

Belangrijk om te onthouden, is dat je alleen de eerste twee jaren die je werkzaam bent als leraar, recht hebt op vermindering van je lestaak. Daarna kun je er geen gebruik meer van maken. Vraag hiernaar bij je eerste werkgever. Kom je er niet uit neem dan contact op met de KVLO (alleen voor leden).

Wat ga ik verdienen?

In de cao-vo en -po staat precies wat je gaat verdienen. Je kunt worden aangesteld als leraar LB (startfunctie in het primair onderwijs en het voortgezet onderwijs), LC of LD. Deze letters duiden op het niveau van de functie. Naast je vaste maandsalaris heb je ook recht op onder andere vakantiegeld en

een eindejaarsuitkering. Een indicatie van LB- schaal vind je onderaan deze pagina.

Wat is bruto en wat is netto?

Ieder bedrag in je salaris wordt als bruto-bedrag genoemd. Het nettobedrag is een stuk lager. Van het brutosalaris worden belasting, werknemerspremies en pensioenpremie ingehouden. Het verschil tussen bruto en netto is dus het geld dat je werkgever voor jou afdraagt aan de belasting, de werknemersverzekeringen en het pensioenfonds. De werknemersverzekeringen zijn er voor je als je werkloos of langdurig arbeidsongeschikt wordt.

Ik ben parttimer, hoe zit het dan met mijn salaris?

Als je parttime werkt, krijg je naar rato uitbetaald. Je wordt op dezelfde manier ingeschaald als een fulltimer en je krijgt een evenredig deel van het salaris.

Krijg ik ook vakantiegeld en een eindejaarsbonus?

Je ontvangt ieder jaar in mei een vakantie-uitkering. De vakantie-uitkering (vakantiegeld) is acht procent (naar rato) en bedraagt ongeveer een bruto-maandsalaris. Aan het eind van het jaar ontvang je in december ook een eindejaarsuitkering.

Krijg ik ook mijn reiskosten vergoed?

In het vo heb je wanneer je acht kilometer of meer vanaf je huis naar de school moet reizen recht op een kilometervergoeding. Deze vergoeding geldt tot een afstand van maximaal 25 kilometer enkele reis, met uitzondering van het eerste jaar van je aanstelling. Dan kun je ook een afstand boven de 25 kilometer enkele reis declareren. Het primair onderwijs kent een vergelijkbare regeling. De precieze regelingen kun je nalezen in de cao's.

Kan ik als deeltijder zelf bepalen wanneer ik werk?

Voor deeltijders geldt een inzetbaarheidstabel, waarin is geregeld op

hoeveel dagen en dagdelen je kunt worden ingezet. In de cao staat voor hoeveel dagdelen je maximaal kunt worden ingezet op basis van het aantal fte dat je werkt. De werkgever kan overigens een andere inzet met je afspreken, mits je het daarmee eens bent. In het primair onderwijs worden de werkdagen in overleg tussen werkgever en werknemer vastgesteld.

Kan ik weer snel ontslagen worden of er zelf mee stoppen?

Als je met je baan wil stoppen, dan kun je er meestal niet direct mee ophouden. In de meeste gevallen is er een opzegtermijn. Dat geldt ook voor de werkgever: die mag jou niet zomaar op staande voet ontslaan, tenzij je je ernstig misdragen hebt. Er zijn echter uitzonderingen, waarbij er geen opzegtermijn is. In de cao's kun je meer lezen over de opzegtermijn. Word je ontslagen en heb je daarover vragen, neem dan uiteraard contact op met de juridische afdeling van de KVLO (alleen voor leden).

Wat is een cao?

Een collectieve arbeidsovereenkomst (cao) is een verzameling afspraken tussen (vertegenwoordigers van) werkgevers en (vertegenwoordigers van) werknemers. De KVLO is aangesloten bij de FvOv (Federatie van Onderwijsvakorganisaties) en daarmee direct en nauw betrokken bij de cao-onderhandelingen. De cao is een aanvulling op de individuele arbeidsovereenkomst die een werkgever en zijn werknemer met elkaar sluiten. De cao geldt voor één of enkele jaren.

Verhuiskosten

Verhuis je vanwege je werk dan kun je in sommige gevallen aanspraak maken op een vergoeding. Aan de tegemoetkoming voor verhuiskosten zijn wel voorwaarden gekoppeld. Zo zijn je diensttijd en de oude en nieuwe reisafstand naar je werk relevant. Mocht dit op jou van toepassing zijn, zoek dan dus goed uit of je recht heb op een tegemoetkoming in de verhuiskosten. De opgenomen verhuiskostenregelingen in beide cao's, verschillen van elkaar. ●

Contact

juristen@kvlo.nl

Primair onderwijs en voortgezet onderwijs

Schaal	Aanvangssalaris (bruto)	Eindsalaris (bruto)
LB	3001	4366



Solliciteren

Je bent afgestudeerd en je mag je nu op de arbeidsmarkt begeven. Hoe ga je dit nu aanpakken en vooral: hoe verkoop je jezelf? Het 'verkoop' van jezelf begint al in de sollicitatiebrief. De volgende tips kunnen je helpen om je brief en CV krachtiger te maken. | Team Communicatie KVLO



De sollicitatiebrief

Zes tips bij het schrijven van een sollicitatiebrief:

TIP 1 - Kies & focus

Bedenk wat echt belangrijk is in de vacature. Werk vervolgens zo'n drie kernpunten uit die aantonen dat je voldoet aan het gevraagde profiel en wees to-the-point.

TIP 2 - Schets jouw USP

Leg verbanden tussen je (werk)ervaring, opleiding en wat dit voor de werkgever betekent. Benoem de voordelen en wat het de werkgever oplevert wanneer jij in dienst genomen wordt. Met andere woorden: beschrijf jouw Unique Selling Point (USP).

TIP 3 - Onderbouw en overtuig

Door voorbeelden te geven, kom je overtuigender over. Gebruik dus goede argumenten en benoem resultaten. Benadruk hierbij ook jouw enthousiasme en passie voor het werk.

TIP 4 - Kwantificeer

Cijfers zijn meetbaar en overtuigend, gebruik ze als het in je voordeel is. Benoem bijvoorbeeld opleidingsresultaten of het aantal maanden/jaren dat je ergens werkte.

TIP 5 - Maak contact op emotioneel niveau

Contact op persoonlijk niveau, creëert contact op zakelijk niveau. Noem namen van degene die de sollicitatie heeft uitgeschreven en laat in je brief ook zelf wat van je persoonlijkheid zien, want alleen formeel reageren schept afstand.

TIP 6 - Val op!

Door anders te zijn, val je op. Pleeg bijvoorbeeld een kort, maar belangstellend telefoontje voor je je brief instuurt om een aantal vragen te stellen. En

zorg voor een opvallende introductie en scherpe afsluiter van de brief. Ook in de layout van de brief kun je opvallen. Wees creatief, maar professioneel.

De basis op orde

En natuurlijk niet vergeten: overtuigen begint met een goede basis. Schenk aandacht aan spelling, grammatica en stijl. En zorg dat de basis-ingrediënten in de brief kloppen.

Voorbeeld van basis-ingrediënten:

- adressering
- datum en plaats
- betreft: onderwerp brief
- formele aanhef en afsluiting
- naam en adres.

Een goed CV

Als jij als starter op zoek bent naar een baan in het onderwijs, is het opstellen van een overtuigend CV essentieel om op te vallen bij potentiële werkgevers. Het is namelijk jouw visitekaartje om jezelf te presenteren en je professionele ervaring en vaardigheden te laten zien.

Maar hoe maak je nu een overtuigend CV? Wij hebben 6 tips voor je:

TIP 1 - Begin met een sterke introductie

Geef aan wie je bent, hoe je te bereiken bent en vertel kort iets over jezelf. Vertel waarom jij geïnteresseerd bent in het doceren van LO en wat jouw professionele doelen zijn.

TIP 2 - Focus op je opleiding

Jouw opleiding is een belangrijk onderdeel van je CV als startende docent LO. Vermeld jouw behaalde diploma's en eventuele relevante certificaten. Noem ook minors/keuzevakken die je hebt gevolgd die relevant zijn voor de functie waarop je solliciteert.

TIP 3 - Laat je ervaring zien

Heb je al ervaring opgedaan met het lesgeven? Vermeld dan duidelijk waar je ervaring hebt opgedaan, welke soorten lessen je hebt gegeven en aan welke doelgroepen. Heb je nog geen ervaring als docent? Geef dan aan wat je wel hebt gedaan om je voor te bereiden op deze baan, zoals bijvoorbeeld vrijwilligerswerk of stages.

TIP 4 - Toon je vaardigheden

Een startende docent LO moet niet alleen een goede kennis hebben van de vakinhoud, maar ook beschikken over vaardigheden om de lessen effectief te kunnen geven. Vermeld op je CV welke vaardigheden je hebt ontwikkeld, zoals communicatie, organisatie en leiderschap.

TIP 5 - Voeg referenties toe

Vergeet niet om referenties toe te voegen aan je CV. Dit zijn mensen die kunnen bevestigen dat je geschikt bent voor de functie waarop je solliciteert. Denk hierbij aan stagebegeleiders, docenten of andere relevante personen.

TIP 6 - Maak het consistent en verzorgd

Zorg voor een overzichtelijk en foutloos CV met een duidelijk lettertype en een rustige opmaak.

Een goed CV kan het verschil maken bij het solliciteren naar een baan als startende docent LO. Volg deze tips en laat zien dat jij de perfecte kandidaat bent voor de functie. Succes met solliciteren!

Solliciteren en sociale media

Sociale media kunnen een grote rol spelen bij het solliciteren. Jouw toekomstige werkgever zal namelijk niet alleen naar je sollicitatiebrief kijken, maar mogelijk ook je sociale media-profielen onderzoeken. Hoe kun je sociale media optimaal benutten bij het zoeken naar een baan?

Tips voor sociale media:

TIP 1 - Check je profielen

Is je profiel alleen bedoeld voor vrienden en familie? Zorg dan dat alles is afgeschermd. Is het profiel openbaar? Zorg er dan voor dat je profiel professioneel overkomt en een goede weerspiegeling is van je huidige status. Verwijder foto's en opmerkingen die niet bijdragen aan een professionele uitstraling.

TIP 2 - Maak gebruik van je netwerken

Gebruik sociale media als hulpmiddel bij het vinden van een baan. Houd je LinkedIn-profiel up-to-date en kijk of je werknemers in je netwerk hebt, die werkzaam zijn op de werkplek van de functie waarop jij solliciteert. Neem deel aan discussies over onderwerpen die bij je interesses en talenten passen. Nodig nieuwe contacten uit op LinkedIn direct na de ontmoeting.

TIP 3 - Google jezelf

Google jezelf om te zien wat online over je te vinden is. En bedenk dan: is dit de informatie die je graag bovenaan wilt hebben als je toekomstige werkgever jou opzoekt?

Het sollicitatiegesprek

Het sollicitatiegesprek is vergelijkbaar met een verkoopgesprek, waarbij je jezelf als het product verkoopt. Veel mensen vinden het echter moeilijk om zichzelf goed te presenteren. De

DO'S & DON'TS bij het sollicitatiegesprek

DO'S	DON'TS
Zet je telefoon uit tijdens het gesprek.	Te laat komen
Wees beleefd en vriendelijk bij iedereen die je tegenkomt in het bedrijf: van receptionist tot aan de schoonmaker.	Als eerste gaan zitten
Neem een actieve houding aan tijdens het gesprek.	Negatief zijn: overig vorige werkgevers
Blijf rustig en probeer te ontspannen; Bedank je gesprekspartners aan het einde van het gesprek.	Je gesprekspartner onderbreken
	Ongevraagd tutoyeren
	Kauwgom kauwen; een frisse adem is oké, maar kauwgom eruit voor je het gesprek begint!



volgende zaken kunnen je helpen om ontspannen aan je gesprek te beginnen:

Bereid je goed voor en wacht niet tot het laatste moment

Maak gebruik van de website van de school, het bedrijf, visiestukken, jaarverslagen en ander informatiemateriaal om zo een beeld te vormen van de organisatie. Bel eventueel met de organisatie om aanvullende informatie te krijgen. Maak aantekeningen van alle verzamelde informatie. Vraag op tijd om referenties en bereid je route voor. Draag kleding die passend is binnen de organisatie en waarin jij je prettig voelt.

Bedenk welke vragen je kunt verwachten

Tijdens je eerste gesprek kun je vragen verwachten zoals:

- Wat trekt je aan in deze functie?
- Waarom solliciteer je nu juist bij ons?
- Wat zijn je sterke en wat zijn je zwakke kanten?
- Hoe denk je jouw nog beperkte ervaring te compenseren?
- Wat heb je na het afstuderen gedaan?
- Hoe zie je je verdere loopbaan voor je?
- Waarom heb je specifiek voor deze afstudeerrichting gekozen?
- Hoe zou je een meningsverschil met een directe collega oplossen?

Gebruik logische en heldere argumentatie

Gebruik goede argumentatie bij het beantwoorden van vragen en zorg dat je zelf ook vragen voorbereidt. Geef in je antwoorden aan wie je bent, wat je kunt en wat je wil. Gebruik de STAR-methode om voorbeelden te geven van bijvoorbeeld je vaardigheden. Je geeft in je antwoord een voorbeeld van bijvoorbeeld je vaardigheid door een Situatie (wat er speelde) te benoemen, welke Taak of rol jij daarin had, welke Activiteiten je uitvoerde (wat deed je en zei je concreet) en het Resultaat dat je hiermee behaalde.

Zorg voor een goede eerste indruk

Wees beleefd! Luister zorgvuldig naar de interviewer en gebruik non-verbale communicatie om je verhaal kracht bij te zetten. Het is van belang om duidelijk en goed verstaanbaar te spreken en te zorgen voor een sterk verhaal. Wees

relevant, direct, concreet en gestructureerd. Weet je een antwoord niet direct, denk dan hardop of vraag of je deze vraag even mag parkeren, dat vermijdt stiltes/blokkades.

Het arbeidsvoorwaarden-gesprek

Je bent het eerste (en wellicht ook het tweede) sollicitatiegesprek doorgekomen en wordt uitgenodigd voor een arbeidsvoorwaardengesprek. Hoe ga je deze laatste hindernis nemen? Bereid je ook voor dit gesprek goed voor! Tijdens dit gesprek maak je namelijk afspraken over je salaris en je secundaire arbeidsvoorwaarden, reiskostenvergoeding en je aantal te werken uren et cetera.

- Breng van te voren je prioriteiten in kaart.

- Gedraag je in ieder geval hetzelfde als in je sollicitatiegesprek.
- Zoek alles goed uit, lees de cao voor de sector waarin je gaat werken.
- Heb je eerder, al dan niet in het onderwijs gewerkt dan heeft dat mogelijk invloed op de hoogte van je salaris bij indiensttreding. Kijk daarvoor naar de van toepassing zijnde cao of neem contact op met de juridische afdeling van de KVLO (alleen voor leden).
- De schaal is gekoppeld aan de functie die je gaat verrichten. De trede in die schaal is echter bespreekbaar. Argumenten voor een hogere trede kunnen onder andere zijn: aangeleerde ervaring, competentie en opleiding. ●





Verdien je wel genoeg?

Benchmark arbeidsvoorwaarden primair onderwijs:
voor buurtsportcoaches en uitzendkrachten

Ben of word je binnenkort buurtsportcoach en/of ben je in dienst van een uitzend- of detacherings-bureau? En word je als vakleerkracht tewerkgesteld in het primair onderwijs? | Team Juridisch KVLO

Beantwoord je beide vragen met 'ja'? Let er dan op dat je dan in beginsel recht hebt op een salaris dat gelijk is aan hetgeen je zou verdienen als je rechtstreeks in dienst zou zijn van de school. Dat staat in de Waadi (Wet allocatie arbeidskrachten door intermediairs) en in de cao primair onderwijs.

Deze benchmark geeft je een goede indicatie van de verschillen tussen de cao's. In de benchmark zie je onder meer dat het minimale salaris voor docenten in het primair onderwijs (schaal LB) vaak een stuk aantrekkelijker is dan onder andere cao's. Datzelfde geldt onder meer voor de maximale lestaak, de pensioenopbouw en pensioenpremieafdracht, de vakantie-uren en overige arbeidsvoorwaarden. ●





INHOUD





Interview met een starter

Justin Aschman is starter op Het Vlietland College, een middelbare school in Leiden. Justin is docent Bewegen en Sport op dezelfde school als waar hij vorig schooljaar zijn afstudeerstage liep: van stagiair naar docent. Wij spreken elkaar in de aangrenzende ruimte van de sporthal van de school. In dit interview deelt Justin zijn ervaringen als startend docent en geeft tips en tops. | Ger van Mossel

Wil je jezelf voorstellen?

“Ik ben Justin Aschman en ik ben 23 jaar. Na mijn opleiding Sport en Bewegen niveau 4 in Haarlem, ben ik naar Halo gegaan voor een versneld traject van drie jaar. In mijn vrije tijd ben ik voetballer en sinds acht jaar ook voetbaltrainer. Ik combineer een parttime baan op Het Vlietland College (VLC) met een baan als voetbaltrainer van onder 11 en onder 13 jaar bij ADO Den Haag. Ik kan daar mijn pedagogische kwaliteiten vanuit mijn opleiding toepassen op het voetbalveld. Dit betekent een hele volle agenda.”

Hoe bevalt de combinatie van twee banen?

“Vanuit mijn studententijd ben ik direct in twee banen gerold en ben ik fulltime aan het werk. Dat was in het begin best wel wennen. Mijn dagelijkse bezigheden als student zijn totaal veranderd. Het maakt je heel zelfstandig en je doet veel ervaring op.”

“Op het VLC heb ik vorig schooljaar mijn afstudeerstage gelopen. Ik was dus bekend met de school. Het beviel mij heel goed hier, vooral de omgang binnen de vaksectie en met andere collega's. Ik voelde me direct thuis. En praktisch gezien, mijn woonplaats is in de buurt.”

Wat is het VLC voor een school?

“Het VLC is een scholengemeenschap met mavo, havo en vwo. Er heerst een hele open cultuur waar oog is voor elke leerling. In ons vak Bewegen en Sport (B&S) op school zie je dat heel goed terug. De vaksectie bestaat uit vijf



docenten. Wij kijken naar hoe leerlingen zich op eigen niveau ontwikkelen en elkaar ondersteunen en helpen. Samenwerken vinden wij heel erg belangrijk.

Kan je iets vertellen over de sportaccommodatie?

“De school heeft een eigen sporthal, die kan worden verdeeld in drie gymzalen met twee scheidingswanden. De sporthal is in de school, zodat bijvoorbeeld naschoolse sport en pauzesport voor de leerlingen heel laagdrempelig is. De school beschikt over enorm veel materiaal zoals landingsmatten, turnblokken, plofmat, luchtgeveerde baan, grote trampoline, klimmuur, trialbikes, bokshandschoenen, jongleermateriaal, tablets, smartboard, je kan het zo gek niet bedenken of we hebben het. Tot de herfstvakantie en na Pasen geven we les op de velden bij een hockeyvereniging in de buurt.”

“In de bovenbouw worden de klassen parallel ingeroosterd. Het voordeel van de sporthal en meerdere velden is dat we regelmatig de klassen kunnen samenvoegen. De parallelle examenklassen hebben een uitgebreid sportoriëntatie- en keuzeprogramma.”

Hoe groot is je aanstelling?

“Mijn betrekkingsovervang is 0,7 FTE.

Mijn jaartaak bestaat uit een lessentaak, vakgebonden taken, niet-vakgebonden taken en professionalisering. Als starter krijg je korting op het aantal te geven lesuren, daar heb je recht op. Ik geef totaal twintig lesuren aan drie burgklassen, drie tweede klassen, een derde klas en een vierde klas. Mijn vakgebonden taken bestaan uit vaksectie-overleg, het organiseren van sportdagen en het begeleiden van naschoolse sport zoals de sportinstuif en scholierentoernooien, pauzesport en bewegen en sport in de toetsweek. Mijn niet-vakgebonden taken zijn: bijwonen van klassenbesprekingen, begeleiden op het brugklaskamp, op de open dag en op de experience day en surveilleren bij schoolfeesten en bij toetsen in de toetsweken.”

Hoe zwaar is jouw combibaan?

“Als jonge docent heb je veel energie en ambities. Aan het begin van het schooljaar vond ik het belangrijk om verschillende baanperspectieven open te houden. De combinatie van trainer zijn in topsport en docent bewegingsonderwijs op school is heel leuk. Van het verzorgen van voetbaltrainingen aan gemotiveerde kinderen krijg je ook veel energie. Het gevaar is echter dat je in je enthousiasme te hard van stapel loopt. Wat ik bijvoorbeeld zwaar vind, is dat ik direct na mijn lessen naar ADO

Den Haag moet. Volgend jaar ga ik dan ook voetbaltraining geven op mijn eigen voetbalclub. Ik heb nog steeds veel plezier op het voetbalveld. Echter, het is belangrijk dat je je focust op je baan als lesgever. Je start met iets nieuws en dat vraagt veel energie en aandacht. Bijvoorbeeld het voorbereiden van lessen kost voor een starter meer tijd dan voor een ervaren docent.”

Hoe was je start op het VLC?

“Voordat mijn eerste lessen begonnen, was er binnen de vaksectie een overleg over lesuren- en klassenverdeling. Vanuit mijn afstudeerstage was ik bekend met het vakwerkplan en het blokkenplan met kernactiviteiten. Ik merkte dat de leerjaren die ik in mijn afstudeerstage al had gehad, meer in mijn comfortzone lagen dan de nieuwe leerjaren. Spannend, maar ook uitdagend om nieuwe klassen te gaan lesgeven.”

“Naast de begeleiding vanuit de vaksectie, worden alle starters ook schoolbreed begeleid. In de BOS-bijeenkomsten (Begeleiding op School) krijg je informatie over hoe de school is georganiseerd, bijvoorbeeld over de jaarkalender. In de jaarkalender staan de lesdagen die je gebruikt bij je jaarplanning. Aan de BOS-bijeenkomsten doen



alle starters mee. Je maakt kennis en wisselt ervaringen uit, bijvoorbeeld in de BOS-wandeling over kernkwaliteiten en tegen welke dilemma's je aanloopt. Heel leerzaam om dat van andere vakdocenten te horen."

"Een aanrader is meegaan met het introductiekamp voor brugklassen en meedoen aan bijvoorbeeld de introductiedagen van havo-4. Op deze wijze leer je de school, de collega's en de leerlingen beter kennen en de leerlingen jou! Je ziet wat je van de leerlingen kan verwachten, ook als groep. Dat is prettig bij de eerste lessen."

Hoe waren je eerste lessen?

"Elke klas is weer anders, heeft een andere dynamiek. De ene klas zit direct in de storming-fase, terwijl een andere klas pas na vele weken in die fase zit. Onlangs heb ik een aantal klassen overgenomen van een collega. Ik merkte direct dat zij de grenzen aan het opzoeken waren. Ik moet deze klassen strakker houden en structuur bieden. Een kwaliteit is dat je je continu afvraagt hoe je het beter had kunnen doen. Begin niet te amicaal! Geef vooral aan het begin in de forming-fase duidelijkheid en structuur. Laat weten wat ze van jou als docent kunnen verwachten, geef je grenzen aan. Daar heb je later profijt van in de norming-fase."

In welke activiteit vind je het leuk om les te geven?

"Een heel interessant spel is softbal, omdat het zo'n strategisch spel is en je de diepte kan ingaan. De kunst is om elke activiteit met enthousiasme te geven, ook al staat het iets verder van je af, alsof het je eigen sport is."

Zijn er activiteiten waarvan je andere verwachtingen had?

"Ik merk dat turnen complex is om te geven. Bij turnen spelen allerlei zaken een belangrijke rol, zoals veiligheid, zelfstandigheid en differentiatie. Binnen een klas zijn er grote motorische verschillen. Hoe kan je bij alle leerlingen succesbeleving realiseren? Dat is een enorme uitdaging. En hoe kan je de leerlingen die regelmatig in trampolinedorpen springen, betrekken bij de les zodat zij anderen gaan ondersteunen en helpen?"



Vanaf m'n derde jaar in het onderwijs wil ik graag mentor worden

Wat neem je mee vanuit de opleiding?

"Ik heb eerst vierjaar mbo-4 Sport en Bewegen gedaan in Haarlem. Daar heb ik vooral geleerd om instructie te geven in allerlei sporten. Voor de groep staan gaat mij prima af. De versnelde route op Halo heeft gezorgd voor de theoretische en praktische verdieping, zoals het maken van een vakwerkplan. Ik heb nu meer academische kennis over achtergronden en kan mijn lessen meer onderbouwen. Na m'n hbo-opleiding ben ik een betere gesprekspartner geworden voor docenten in andere vakken. In mijn Halo-klas gelijke doelgerichtheid: we wilden samen met z'n allen een goede gymleraar worden. Het was een enorme luxe om tijdens drie jaar hbo begeleid te worden tijdens de stages en te sparren met mijn stagepartner en -begeleiders. De aansluiting mbo-hbo was prima en de investering waard."

Heb je tips voor studenten en de opleiding?

"Ik raad aan om niet ieder studiejaar met dezelfde klasgenoot stage te lopen. Op nabijheid ligt dit vaak voor de hand, maar van de variatie in stagelopen met verschillende klasgenoten leer je meer."

"Ooit hebben we in het eerste jaar kennisgemaakt met de KVLO, maar daarna niet meer. Ik merk, nu ik werkzaam ben op school, dat de KVLO belangrijk voor mij is. De KVLO behartigt de belangen van het vak, zoals het aantal verplichte lessen in zowel het po als het vo en de bevoegdheid. Bij de helpdesk van de KVLO kan je terecht voor advies over onderwijskundige en juridische zaken. Via je lidmaatschap bij de KVLO ben je verzekerd voor aansprakelijkheid bij het verzorgen van beweeg- en sportactiviteiten op school en in verenigingsverband. Als student blijf je via de opleiding op de hoogte van trends en ontwikkelingen. Als docent blijf ik op de hoogte via LO Magazine, de digitale nieuwsbrief, de

Kennisbank en de studiedagen, bijeenkomsten en workshops verzorgd door de KVLO en de afdelingen."

Wat zijn je ambities voor de toekomst?

"Ik wil me elke les blijven ontwikkelen en beter worden. Hoe kan ik de leerlingen prikkelen? Binnen de vaksectie heb ik input gegeven voor de lessen in bewegen op muziek (BoM), zoals we dat op de opleiding hebben gekregen. Mijn collega's kwamen kijken hoe ik die BoM-lessen verzorgde. Ik wil graag een bijdrage leveren aan BoM, trendsporten en het gebruik van digitale middelen. Volgend jaar wil ik deelnemen aan verschillende scholingsactiviteiten, zoals de cursus EHBO, de landelijke studiedag van de KVLO en de scholing Trendsporten van de KVLO-afdeling Leiden. Verder wil ik het certificaat Sportklimbegeleider Onderwijs indoor top rope (SKBO-i.t.) halen, zodat ik les in klimmen op onze klimwand mag geven. Vanaf m'n derde jaar in het onderwijs wil ik graag mentor worden van een klas en ik wil deelnemen aan de Schoolsportcommissie van Leiden."

Tot slot, heb je tips voor starters?

"Ten eerste, blijf kritisch naar jezelf, bereid je lessen goed voor en reflecteer op de gegeven lessen. Alleen met die mindset blijf je je ontwikkelen. Ten tweede, wees als jonge docent niet te amicaal naar leerlingen, houd je aan de regels en afspraken van de school. Ten derde, focus je aandacht en energie op een beperkt aantal zaken, doe dus niet te veel verschillende dingen tegelijk. Het een gaat namelijk ten koste van het andere. Ten vierde, sta open voor feedback van anderen. Als laatste tip, ik raad iedereen aan om deel te nemen aan klassenbesprekingen, schoolkampen, projectdagen en dergelijke. Op deze wijze maak je contact en krijg je een klik met andere collega's en vergeet de conciërges niet!" ●





ONDERWIJS

Een vliegende start – met een zachte landing

Na het afronden van je studie, start een nieuwe fase: werken! Waar moet je nu op letten en wat komt er allemaal bij kijken? We geven je in dit artikel wat tips voor een vliegende start.

Tips voor een vliegende start met leerlingen

- Introductie. Bereid je introductie bij de leerlingen goed voor en geef dit moment ook de aandacht.
- Neem de regie. Dit hoeft niet altijd dwingend maar kan ook op een speelse manier worden ingericht.
- Zoek balans tussen streng en vriendelijk. Kies bovenal een houding die bij jou past!
- Zichtbaarheid. Een band opbouwen met de leerlingen heeft tijd nodig, zorg dat je in ieder geval zichtbaar bent voor de leerlingen.

- Verwachtingen managen. Maak duidelijk wat jij van de leerlingen verwacht en wat zij van jou kunnen terug verwachten.
- Ken je leerlingen. Leer zo snel mogelijk de namen, zodat je leerlingen kunt stimuleren en persoonlijk kunt aanspreken.

Tips voor een vliegende start met collega's

- Introductie en zichtbaarheid. Indien het niet door de school gefaciliteerd wordt: introduceer jezelf. Dit kan fysiek bij de start van het schooljaar maar ook met een stukje in bijvoorbeeld een personeelsblad/schoolkrantje/wekelijkse informatie voor personeel.
- Maak een praatje in plaats van (alleen maar) te mailen.
- Toon interesse in werk en privé van je collega's.
- Help collega's wanneer nodig.
- Laat je ook helpen! Je bent nieuw en zal vragen hebben. Stel deze gewoon en probeer niet zelf het wiel opnieuw uit te vinden.



- Zie wat collega's nodig hebben om hun werk goed te doen.
- Sluit aan bij activiteiten zoals een vrijdagmiddagborrel, uitjes of projecten als een musical of inzamelingsactie.

Tips voor een vliegende start met ouders

- Wees respectvol.
- Spreek ouders aan in de rol van ouders.
- Onthoud: een boze ouder, is een ouder die zich zorgen maakt om zijn kind.
- Zet het kind centraal in het contact.
- Voorkom discussies over de opvoeding thuis.
- Opvattingen, Meningingen en Aannames (OMA) thuislaten, dat zijn de grootste bedreigingen voor het voeren van een goed gesprek. Benut je contactmomenten met ouders en bereid de oudergesprekken goed voor.

Hoe is de begeleiding van starters gefaciliteerd?

De volgende vragen helpen je hierbij:

- Heeft de school een gedeelde, heldere visie op het begeleiden van nieuwe docenten?
Hierin is verwoord wat de begeleiding concreet moet opleveren, hoe deze mogelijk wordt gemaakt, eruit komt te zien en ervoor zorgt dat de nieuwe docent binding vindt met de nieuwe school.
- Welke punten worden er in de begeleiding meegenomen?
Gaat het bijvoorbeeld om welbevinden, geven van feedback, professionele groei en een goede beoordeling behalen? Bedenk hierbij ook wat je zelf belangrijk vindt binnen de begeleiding.
- Door wie wordt de begeleiding verzorgd?
Krijg je een coach uit de vaksectie en/of een docent-coach? Vaak begeleidt een schoolopleider nieuwe docenten. Sluit aan bij de groep nieuwe docenten. Spreek binnen de vaksectie af dat één collega van de vaksectie je zal begeleiden.
- Hoe ziet het begeleidingstraject eruit?
Worden er startersbijeenkomsten gehouden, zijn er tussentijdse bijeenkomsten, op welke wijze wordt de begeleiding van de vakcoach en/of de docentcoach ingezet?

Handige websites solliciteren:

<http://www.carrieretijger.nl/cariere/solliciteren>
<http://sollicitatieinfo.nl>
<https://www.loopbaanadvies.net/solliciteren>



Wist je dat...

- in de cao-po- en -vo regelingen zijn opgenomen voor startende docenten?
- Zo is er in het vo afgesproken dat startende docenten recht hebben op een lestaakreductie in zowel het eerste als in het tweede jaar (zie cao).
- in het boek Vliegende start, over de begeleiding van beginnende leraren, van Christa Carbo en Jos Moerkamp SBO, 2006 allerlei ervaringen terug te lezen zijn van allerlei startende docenten? Dit boek te downloaden is via https://www.leraar24.nl/app/uploads/Bijlage-2_-Infoboekje-begeleiding-startende-leraren.pdf
- er veel mogelijk is in verdere professionalisering? Zo kun je gebruikmaken van de lerarenbeurs, is er op school een scholingsbudget en beleid op deskundigheidsbevordering. ●

Handige websites vacatures:

<http://www.sport-netwerk.nl/sportvacatures>
<https://www.werkenindesport.nl>
<http://www.sportcareer.nl>
<http://www.sportknowhowxl.nl/vacatures>
<https://ditswijs.nl>
<http://www.meesterbaan.nl>
<http://www.onderwijsvacaturebank.nl>



PRAKTIJK

KATERN

Gezond bewegen, een zorg of een zegen?

In het bewegingsonderwijs hebben we een bijzondere relatie met gezondheid. Vraag mensen in de straat over het belang van ons vak en men zal antwoorden dat 'gym' vooral goed is voor de gezondheid. Wij, docenten bewegingsonderwijs, beamen dat. Deze legitimatie opent vele deuren voor ons in de politiek en voor het vak op school. Maar hoe zit dat met aandacht voor gezondheid in de praktijk? Expliciet werken aan fitness en gezondheid vraagt veel tijd die we liever besteden aan leren beter te bewegen, plezier in bewegen en samen bewegen. Welke plaats krijgt gezond bewegen in onze lessen? Is aandacht hiervoor een zorg of een zegen? | Maarten Massink

Legitimatie

Gezondheidsdoelen zijn vooral lange termijn doelen. Door bewegingsonderwijs kunnen leerlingen positieve ervaringen opdoen en plezier krijgen in bewegen. Als dat ertoe leidt dat leerlingen meer gaan bewegen dan zal dat bijdragen aan de gezondheid. De legitimatie van ons vak is leerlingen bekwaam maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur (Stegeman, 2000). Deze legitimatie is in onze vakwereld leidend. Gezond bewegen speelt daarin



• KURFAL



Praktijkvoorbeeld

In de eerste klas komen leerlingen al vrij vroeg in het jaar met de vraag "Meester gaan we ook de piepjestest doen?" Ik zie verschrikking in hun ogen maar ook een sensatie alsof ze het over een kermisattractie hebben waaraan je een keer moet hebben deelgenomen. Ik ben verbaasd want ik heb het er niet met ze over gehad. Ik doe of ik niet begrijp waar ze het over hebben maar weet dat ze de shuttle run test bedoelen. Dat blijkt ook uit hun uitleg. "Die test waarbij je steeds harder moet lopen en voor de piep over de lijn moet zijn anders ben je af". Kennelijk hebben ze dit in het po al gedaan. Meerdere lessen vragen ze of, en wanneer we de piepjestest gaan doen. Het lijkt een soort haat-liefdeverhouding. Ik vind het prima om deze test een keer te doen maar dan wel in de juiste context met het juiste verhaal. We doen ook een 12-minutenloop (coopertest) en meten de gelopen afstand. De shuttle run test is vergelijkbaar.

Wat is dan het juiste verhaal? De eerste vraag die leerlingen stellen is; "wanneer heb je een onvoldoende?" Dat is meteen het beeld dat hersteld moet worden. Waardering bij de shuttle run test wordt bepaald door inzet en niet door welke trap je haalt. De trap die je haalt zegt iets over je uithoudingsvermogen. Maar als je vroeg moet uitstappen kun je met goede inzet hebben deelgenomen. Als docent moet je tijdens de test goed opletten of een leerling zijn best doet. Stapt hij uit bij een lage trap krijgt hij een compliment (duim op) als je ziet dat hij met inzet heeft gelopen. Leerlingen zien dan dat je inzet waardeert. De trap die je gehaald hebt is een indicatie voor je uithoudingsvermogen. Maar die trainen we niet in de les bewegingsonderwijs. Het uithoudingsvermogen wordt vooral bepaald of je na schooltijd actief bent met sport en bewegen. Eén uur matig intensief bewegen per dag (naar school fietsen, hardlopen, zwemmen, of sporten) is daarbij belangrijk. Zo kan de shuttle run test (of coopertest) aanleiding zijn voor een (groeps)gesprekje over leefstijl en gezondheid. Deze test zegt echter niets over vorderingen die zijn gemaakt in de lessen bewegingsonderwijs. Daar wordt in de les niet zo langdurig en intensief bewogen om een effect te maken in uithoudingsvermogen-verbetering. De conditietesten laten tellen als een cijfer voor bewegingsonderwijs is dan ook zinloos. Je kunt misschien wel iets zeggen over het uithoudingsvermogen en/of de inzet tijdens de test.

een rol. Onze bewegcultuur kent ook een fitheids- en gezondheidscultus waarin het bewegen in dienst staat van gezondheidsbevordering.

Ook in onze lessen bewegingsonderwijs zijn er momenten waarop deze legitimatie van Stegeman gezondheidsaspecten kent. Bijvoorbeeld als het gaat om leren blessures te voorkomen en gezond te blijven, dan zit dat in het bijvoeglijk voornaamwoordje 'verantwoorde'. Veiligheid in bewegingssituaties staat voorop in onze lessen. Een ander voorbeeld van aandacht voor gezondheid in onze les, is leerlingen na een intensieve les laten benoemen hoe fijn het is soms lekker 'in het zweet te gaan'. Het plezier delen van intensief bewegen (vitaal bewegen). Daarover straks meer.

In deze legitimatie van Stegeman wordt niet gesteld dat het doel van ons vak is leerlingen gezonder te laten worden. Dan zouden we ons vak waarschijnlijk anders inrichten. Gezondheidseffecten worden bereikt als je iedere dag minstens een uur matig intensief beweegt. Iedere dag flink wandelen, rustig hardlopen of fietsen of zwemmen zou betere effecten hebben qua gezondheidsbevordering dan onze huidige lessen bewegingsonderwijs. Voor leerlingen matig intensief laten bewegen is



Veilig bewegen (warming-up)

Voorbeelden uit de praktijk van het thema vitaal bewegen

Activiteit: duurloop (afstand of tijd of oriëntatieloop)

- 1 Onbewust ondergaan: leerling neemt deel met een bepaalde intensiteit, maar ervaart geen bijzondere positieve sensatie en kan deze ook niet positief benoemen. Bijvoorbeeld: "Ik vond er niets aan en ik doe het nooit meer".
- 2 Bewust ervaren: leerling kan aangeven hoe hij de intensiteit van de activiteit ervaren heeft in positieve bewoordingen. Bijvoorbeeld: "Ik ben iets te hard begonnen en vond het zwaar, maar later toen ik in een rustiger tempo liep ging het beter."
- 3 Herkennen: leerling kan aangeven hoe hij de activiteit heeft beleefd en waarom hij deze zo ervaren heeft en legt de relatie met zijn eigen fitheid. Bijvoorbeeld: "Ik ging in het begin te hard met Kees mee, maar dat tempo is te hoog voor mijn conditie."
- 4 Hanteren: leerling geeft aan hoe hij de activiteit ervaren heeft en waarom (in relatie met zijn eigen conditie) en trekt een conclusie over uitvoeringen van deze activiteit in de toekomst. Bijvoorbeeld: "Ik heb heerlijk gelopen en een rustig tempo gekozen dat ik makkelijk kon volhouden. Als ik wat vaker ga lopen kan ik volgende keer misschien wat harder."

geen docent bewegingsonderwijs nodig. De legitimatie van bewegingsonderwijs zit hem in leerlingen bekwaam maken voor deelname aan bewegingssituaties. Als dit leidt tot meer bewegen en daardoor bijdraagt aan een gezonder leven dan is dat mooi meegenomen.

Ambivalentie

We onderschrijven het belang van gezond bewegen en willen hier aandacht aan besteden. Maar we richten niet al onze lessen volledig in op gezondheidsbevordering. Er is

wel af en toe aandacht voor gezondheidsaspecten. Bijvoorbeeld door fitheidstesten.

Aandacht besteden aan gezondheid met gezondheidstesten (shuttle run test, coopertest, eurofittest) kan wel, maar zegt niets over het leerresultaat van de lessen bewegingsonderwijs. Van deze lessen word je niet gezonder of fitter. Het kan wel bijdragen en stimuleren tot meer bewegen en sportdeelname in en buiten school. Of je moet meerdere keren per week voor een langere periode met matig intensiteit fitheidsgericht trainen in de lessen

bewegingsonderwijs. Daar kun je wel leren over fitheid en gezondheid en hoe je dit kunt testen. Leren deelnemen aan die testen en de evaluatie ervan, is dan het geleerde. De uitslag kan aanleiding zijn iets te gaan doen aan gezondheid bevorderende activiteiten binnen sport en bewegen. Aandacht besteden aan gezondheid kan ambivalente reacties opleveren. Het is zorgelijk als je gezondheid (conditie, kracht, lenigheid) gaat meten als cijfer voor het vak bewegingsonderwijs. Aandacht geven aan gezondheid, waarbij een test reden kan zijn voor gesprekjes en evaluaties die kunnen leiden tot een keuze voor een gezondere leefstijl, is mooie bijvangst.

Hoe dan?

In het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs (Mooij et al., 2011) zijn twaalf leerlijnen genoemd. Daarbij wordt er geen leerlijn genoemd waarin het gaat over gezondheid of fitheid. In het Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs (Brouwer et al., 2011), in Curriculum.nu en in de eindtermen is er aandacht voor het aspect gezondheid in het bewegingsonderwijs. In het basisdocument onderbouw worden vier sleutels genoemd: bewegen verbeteren, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven. Gezond bewegen is hier expliciet genoemd als sleutel. Er wordt wel meteen de kanttekening gemaakt dat gezondheid voor leerlingen nog niet zo speelt en dat het vooral een neveneffect is dat ouderen eraan toekennen. Het gaat er in de onderbouw vooral om dat leerlingen een positieve attitude hebben ontwikkeld en dat ze de zorg voor hun eigen gezondheid belangrijk vinden. Dat betekent kennismaken met ervaringen van verschillende belastingen, volhouden, moe worden, herstellen en leren dat bewegen kan bijdragen aan gezondheid.

Thema's die worden onderscheiden zijn:

- veilig bewegen (blessures voorkomen zoals goed materiaalgebruik en warming-up);
- vitaal bewegen, ervaren dat bewegen met een bepaalde intensiteit sensaties geeft van vitaliteit (zweaten, hartfrequentie hoger, herstellen, rustig worden);



- fitter bewegen, fittesten uitvoeren en leren hoe je fitheid kan verbeteren.

Het is moeilijk hierin een leerlijn aan te geven. In het basisdocument onderbouw vo wordt wel een fasering en bandbreedte genoemd. Deze bandbreedte in ontwikkeling loopt als volgt:

- 1 onbewust ondergaan van bijdragen aan gezondheidsbevordering;
- 2 bewust ervaren van gezondheid bevorderende activiteiten en het benoemen ervan;
- 3 herkennen en aangeven van relaties van bewegen en gezondheid in de bewegingssituaties;
- 4 hanteren van gezondheid bevorderende maatregelen in bewegingssituaties.

Dit kan worden toegepast en herkend in een grote verscheidenheid aan bewegingssituaties. Binnen de verschillende thema's is de bandbreedte herkenbaar.

Deze voorbeelden laten zien dat je leerlingen wilt stimuleren iets van hun ervaringen positief te delen. Dit kan uitgebreid met een schriftelijke reflectie. Maar dit kan ook mondeling of met active reviewing.

Het leermoment zit hem hier niet in het verbeteren van de conditie of het uithoudingsvermogen. Er kan wel met meerdere duurloopjes een betere afstemming plaatsvinden van afstand en tijd en je eigen loopvermogen waardoor de kans op verbetering en plezier toeneemt. Als leerlingen dat kunnen benoemen, (zie de bandbreedte en het voorbeeld) is er veel geleerd en is er sprake van een positieve attitudevorming.

Curriculum.nu

In het leergebied Bewegen en Sport van Curriculum.nu worden negentien doorgaande leerlijnen (beweegthema's) genoemd voor onderbouw po, bovenbouw po en onderbouw vo. Een van de leerlijnen is 'Fitheid' met als uitdaging het uitvoeren van een serie bewegingen waarbij de intensiteit varieert. Hierbij is gezond bewegen teruggebracht tot twee thema's:

- 1 Veilig en verantwoord bewegen. Deelnemen aan situaties met oog voor veiligheid.



2 Intensief bewegen. De beschrijving van de uitdaging komt overeen met het thema vitaal bewegen uit het basisdocument onderbouw vo. Het gaat hier vooral om het deelnemen aan activiteiten (loopvormen, oefenvormen, beweegcircuits) met het accent op intensief bewegen. Hier wordt het omgaan met fitheidstesten niet meer genoemd.

De geschetste bandbreedte in deelname is vergelijkbaar met het basisdocument onderbouw vo: van onbewust ondergaan naar bewust ervaren en leren benoemen.

De aanbeveling in Curriculum.nu voor bovenbouw vo is het leren opstellen van een trainingsprogramma afhankelijk van de eigen mogelijkheden. Dit komt overeen met de eindterm voor havo en vwo:

Domein D: Bewegen en gezondheid 4. De kandidaat kan op basis van eigen ervaring met en inzicht in de betekenis van sport en bewegen voor de (beleving van) gezondheid in brede zin, verantwoord omgaan met belasting en risico's in bewegingssituaties en een trainingsprogramma opstellen dat past bij de eigen mogelijkheden.

Ikzelf denk dat het opstellen van een trainingsprogramma voor veel leerlingen een stap te ver is. Ik denk dat de deelname qua intensiteit afstemmen op de eigen mogelijkheden al een mooi doel is voor de reguliere (niet LO 2 of BSM gerichte) leerlingen.

Tot slot

Hiermee is de relatie geschetst die er bestaat in het bewegingsonderwijs met het aspect gezondheid. Gezondheid is een aspect waarmee ons vak gezegend is als het gaat om een bijdrage te leveren aan het besef van het belang van goede gezondheid. De gedachte dat in ons vak in de les gezondheidsdoelen (uithoudingsvermogen, lenigheid, kracht) worden nagestreefd en beoordeeld is een zorgelijke misvatting. ●



Bronnen

Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E., & Zonnenberg A. (2012). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Jan Luiting Fonds.
Mooij, C., Berkel, M. van, Consten, A., Danes, H., Geleijnse, J., Gref, M. van der, Tjalsma, W. (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Jan Luiting Fonds.
Stegeman, H. (2000). *Belang van bewegingsonderwijs*. Jan Luiting Fonds.

Contact

m.massink1@upcmail.nl

Foto's

Anita Riemersma

Tekening

John Körver

Kernwoorden

gezond bewegen, fitheid, gezondheid, testen

KVLO

Lidmaatschap KVLO

Voordelen van lidmaatschap

- Je hebt een verzekering voor beroepsaansprakelijkheid (ook tijdens stages).
- Helpdesk: juridische en onderwijskundige hulp en advies (bijv. bij ongevallen).
- Korting op scholingsaanbod, zowel landelijk als lokaal bij de eigen afdeling (goed om samen met je collega's regelmatig professionele scholing te volgen).
- Je ontvangt de laatste ontwikkelingen via LO Magazine en de wekelijkse nieuwsbrief.

Gratis studentlidmaatschap

- Studenten zijn gratis lid t/m 31 december in het jaar van afstuderen.
- Ben je student en nog geen lid, schrijf je in voor het gratis lidmaatschap op www.kvlo.nl.

NB alleen inschrijven als je nog geen gratis lid bent

Betaald lidmaatschap

- Als je afgestudeerd bent, gaat het gratis studentlidmaatschap in het nieuwe kalenderjaar over in een betaald lidmaatschap. Hierover krijg je tijdig bericht.
- Tot en met 26 jaar geldt een gereduceerd starters-tarief: zgn. juniorlidmaatschap.
- Als je in het onderwijs werkt, kan je een gedeelte van de contributie terugkrijgen via jouw school. De vakbondscontributie wordt met de eindejaarsuitkering verrekend. De netto-uitkering wordt hierdoor hoger.
- Studeer je door studieovertraging later af? Geef aan **onze ledenadministratie** de nieuw te verwachten afstudeerdatum door, dan blijf je tot die datum gratis studentlid.
- Ben je gestopt met je studie en/of wil je je lidmaatschap opzeggen? Dat kan per kalenderjaar via een bericht aan **onze ledenadministratie** vóór 1 december. Wanneer je het lidmaatschap voor 1 december niet hebt opgezegd, dan gaan we ervan uit dat je lid wilt blijven.



KVLO ONLINE

Ga naar **KVLO.nl** voor:

- **Ledenportaal Mijn KVLO**
- **Nieuwsbrief en Nieuwsitems**
KVLO communicatie verstuurt iedere (school)week de digitale nieuwsbrief Goed Leren Bewegen.
- **LO Magazine**
Verschijnt ook digitaal met aanklikbare links
- **Kennisbank**
(Praktijk)artikelen uit LO Magazine verschijnen ook op de Kennisbank
- **Hulp en advies**
- **Scholing**
- **Websites**
canonlo.nl
impulsbewegingsonderwijs.nl
janluitingfonds.nl
kvloberoepsprofiel.nl
lerenbewegenmeten.nl
olympicmoves.nl
kvlo.nl/sportiefsteschool
lomagazine.nl



Scan of klik op de QR-code om naar **kvlo.nl** te gaan



Wist je dat?

Ben ik verzekerd voor aansprakelijkheid als er een ongeluk gebeurt tijdens de gymles?